

<<少林十三路鹰爪拳>>

图书基本信息

书名：<<少林十三路鹰爪拳>>

13位ISBN编号：9787536470224

10位ISBN编号：7536470223

出版时间：2010-5

出版时间：四川科技出版社

作者：杨维

页数：328

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<少林十三路鹰爪拳>>

前言

少林武术起源于少林寺。

少林寺始建于公元495年，坐落在今河南省登封县，中岳嵩山的五乳峰下少室山前。

南北朝北魏太和十九年，孝文帝敕建少林寺，安顿天竺僧人跋陀落迹传教，倡导禅法。

自此，跋陀便成为开山祖师，首任方丈。

为了求得生存，他率领众僧抗击野兽的侵扰，并在生产劳动中加以锤炼，经过历代众僧长期艰苦的磨炼，吸收寺外武技精华，逐渐形成了“嵩山少林武术”体系，并派生出南派少林武术、北派少林武术和少林鹰派武术等众多派系。

少林鹰派武术是少林释德印法师创立并传出少林寺，它是少林武术不可分割的一个重要组成部分。

它仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，其主要内容包括：三架、四势、五桩、六合、七诀、八法、九技、十三抓、十八打、二十四战、三十六手和七十二种技法变化以及飞抓、弹簧石、链子枪、餐桌六绝十八击等暗器；五虎枪、六合刀、七星剑、八法棍、九节鞭等十八般兵器和各种拳术；另有金刚功法、童子功和药功等罕见绝技。

具有修功与练拳并重，健身与技击兼顾的特点。

<<少林十三路鹰爪拳>>

内容概要

《少林十三路鹰爪拳》是少林鹰派武术的入门套路，也是少林鹰爪十三抓基础套路，由十三个套路组成。

每个套路均由基本爪型配合基本步型进行单式演练，其套路动作简单，攻防含义鲜明，结构编排严谨，充分体现出“出手鹰爪抓，回手鹰爪拿”之特点。

<<少林十三路鹰爪拳>>

作者简介

杨维。

祖籍山西永济，1967年生于黑龙江省青县，工商管理硕士，武术博士，教育管理博士，阜阳大学体育学院武术副教授，国际武道联盟副主席，中国散手道协会主席，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，《武术科学》学术刊物编委，国际一级武术裁判，黑带八段，是一位十分全面的武术家。

杨维自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬了少林释行山、释行好、释行明和鹰爪王周树生传授的少林鹰派武术体系，先后得到18位武术名师指导，深得多家武功之精髓。1988～1989年荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”称号；1992年获国家体育总局举办的“武术文化知识国际大奖赛”三等奖；1997年获世界杯“国际武术锦标赛”80公斤级散手比赛金牌和传统武术比赛银牌；1999年获美国国际武术联盟总会颁发的“国际武术裁判”资格证书；2003年获美国世界博览会颁发的金杯奖；2005年被世界著名武术家评审委员会评为“世界著名武术家”；2006年被世界文化科学研究院授予“世界十大武术博士”；2007年被世界文化科学研究院授予“世界著名武术教育家”，同年被美国太极功夫杂志社评为“世界武术推广贡献奖”；2008年被世界著名武术家评审委员会评为“世界武林百杰”。

从武历程收录入《中国当代武林名人志》、《中国当代武术家辞典》、《世界名人录》、《世界著名武术家大型画册》(第一卷)。

已出版的武术著作30余部，音像作品100多种，在国内外刊物上发表技术文章和学术论文100余篇。

如你有任何疑问问题，请发E—mail：yangwei_xin@126.com；以便给你解答。

<<少林十三路鹰爪拳>>

书籍目录

前言目录第一章 少林一路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 基本步型 第三节 基本身法 第四节 基本眼法 第五节 动作名称 第六节 套路图解第二章 少林二路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第三章 少林三路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第四章 少林四路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第五章 少林五路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第六章 少林六路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第七章 少林七路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第八章 少林八路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第九章 少林九路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第十章 少林十路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第十一章 少林十一路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第十二章 少林十二路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解第十三章 少林十三路鹰爪拳 第一节 基本爪型 第二节 动作名称 第三节 套路图解附录 少林鹰派武术研究会戒约 一、武德十忌 二、授拳十戒 三、武人二十不可 四、八荣八耻

<<少林十三路鹰爪拳>>

章节摘录

插图：第一章 少林一路鹰爪拳 少林一路鹰爪拳主要以盖抓动作为主，通过单手盖抓和双手盖抓两种形式，专取人体之首。

套路由16个动作所组成，其动作舒展，攻防鲜明。

少林鹰派拳谱云：“盖如泰山压顶，使人应接不暇”。

第一节 基本爪型盖抓 基本爪型包括：单手盖抓和双手盖抓两种形式。

1. 单手盖抓 一手直腕，由上向下用力抓出，爪心向下，力达爪尖。

形如老鹰下落单爪抓鸡的动作，称为“单手盖抓”（图1-1-1）。

2. 双手盖抓 两手直腕，由上向下同时用力抓出，爪心向下，力达爪尖。

形如老鹰下落双爪抓鸡的动作，称为“双手盖抓”（图1-1-2）。

<<少林十三路鹰爪拳>>

编辑推荐

《少林十三路鹰爪拳》：内练一口气 外练筋骨皮 功法术合一 制敌显神奇少林鹰派武术是释德印法师创立并传出少林寺，它是少林武术不可分割的一个重要组成部分。它仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，其主要内容包括：三架、四势、五桩、六合、七诀、八法、九技、十三抓、十八打、二十四战二：十六绝和七十二种技法变化以及飞抓、弹簧石、链子抢、餐桌六绝十八击等暗器。五虎枪、六合刀、七星剑、八法棍、九节鞭等十八般兵器，另有金刚功法及套路、童子功和药功等罕见绝技。具有修功与练举并重，健身与技击兼顾的特点。

<<少林十三路鹰爪拳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>